ПУБЛИКАЦИЯ

на тему: **«Секреты здорового питания»**

Здоровый образ жизни включает в себя несколько компонентов. Один из них, очень важный – **здоровое питание.**

Но вся ли пища, которую мы едим одинакова полезна? Какую еду нужно выбирать, чтобы сохранить свое здоровье на долгие годы?

Что же такое здоровое питание? Во, первых, оно должно быть разнообразным, а во-вторых, полноценным.

Питание разнообразное включает в себя разные продукты, так как в разных продуктах содержатся разные питательные вещества и витамины.

Питание полноценное или сбалансированное включает в себя достаточное количество белков, жиров, углеводов, витаминов и минеральных веществ.

Белки – важнейший компонент пищи. От них зависят основные жизненные процессы в организме: обмен веществ, способность к росту, размножению, развитию мышления. Но не все белки являются равноценными. Благоприятными являются сочетания растительных и молочных белков, например, кусочек хлеба и стакан молока, мучное изделие с творогом или с мясом. Полезна рыба, молочные продукты, сливочное масло, орехи. Эти продукты помогают строить организм, укрепляют кости. Именно эти продукты поставляют клеткам строительный материал для роста.

В таких продуктах, как гречка, мед, овсянка, изюм, хлеб содержится углеводы, которые дают организму энергию, чтобы двигаться, хорошо думать, не уставать. Главным энергетическим углеводом является глюкоза, поэтому она должна являться необходимым компонентом пищи. Нервные клетки и клетки головного мозга работают только на глюкозе. Нужно есть много овощей и фруктов, где содержится большое количество этого вещества.

Есть еще и другой энергетический ресурс – жиры. Пищевые жиры являются подлинными концентратами энергии. Сердце, например, использует в качестве топлива почти исключительно жиры. Полное исключение жиров из питания приводит к серьезным нарушениям здоровья, их недостаток приводит к задержке развития растущего организма, но и избыток жиров в организме приводит к повышению уровня холестерина в крови. Поэтому нужно соблюдать баланс в питании.

Необходимый компонент здорового питания – это витамины и минеральные вещества. Они помогают организму расти и быть здоровым. Фрукты и овощи – это настоящие хранилища необходимых человеку витаминов. Если в вашем организме много витаминов, он победит любую болезнь, а у вас будет хорошее настроение и отличное здоровье.

Здоровое питание также подразумевает полезность. Полезное питание – прежде всего натуральное. Поэтому, безусловно, предпочтение нужно отдавать пище без консервантов: хлеб грубого помола, крупы, мясо, рыба.

Хочется отметить, что продукты, которые содержат различные консерванты, подсластители и красители совсем не полезны и даже опасны для здоровья (лимонад, чипсы, сухарики и т.д.).В состав газированных напитков входят различные консерванты, ароматизаторы и красители, которые неблагоприятно влияют на желудочно-кишечный тракт школьников. Сахар, который в большом количестве содержится в газировке, провоцирует кариес. Это касается и так любимых детьми, жвачек. А что же можно сказать о любимых чипсах? В картофеле фри и чипсах ученые обнаружили целый ряд вредных веществ, в том числе вещества, которые используются при производстве различных пластмасс и красок. Доказано, что эти вещества оказывают токсичное действие на нервную систему человека. Поэтому у детей, которые питаются в основном чипсами, конфетами, газированными напитками, может развиться витаминная недостаточность, что может стать причиной нарушений дисциплины и низкой успеваемости у детей.

И еще главный принцип здорового питания – это регулярность и умеренность.

Дети должны питаться не менее 4 раз в день в одно и то же время. Умеренность – мать здоровья. Не переедайте, не перегружайте желудок. Лучше не доесть, чем переесть. Поэтому из-за стола нужно выходить, чувствуя легкий голод.

Правильное, здоровое питание снижает усталость, улучшает самочувствие, уменьшает раздражительность и возбужденность. Ведь когда человек здоров, он весел и бодр, его глаза светятся, а лицо озаряет улыбка. У здоровых людей ясный ум и крепкая нервная система. Здоровье – это самый драгоценный дар, который достался нам от природы, и его нужно сохранить на всю нашу долгую жизнь.